

Das eigene Heimstudio einrichten, die 7 Sachen fürs Heimstudio

Sie haben keine Zeit fürs Fitnessstudio? Oder haben Sie nicht die optimalsten Arbeitszeiten? Das nächste Studio ist zu weit weg? Sie möchten nicht beim Training beobachtet werden?

Es gibt viele Gründe, die man aufführen kann, um Zuhause zu trainieren anstelle im Studio. Sie sollten dabei aber einiges beachten.

Vorteile des Heimstudios:

- dauerhaft geöffnet
- direkt erreichbar
- keine laufenden Kosten
- . richtig eingerichtet, genau die Ausrüstung, die man benötigt
- keine Warteschlangen

Nachteile des Heimstudios:

- keine Trainerbetreuung(Achtung, gerade für Anfänger)
- Anschaffungskosten
- Motivationsprobleme
- Platzbedarf

Wann sollte ich doch lieber im Fitnessstudio trainieren?

Auf keinen Fall mit dem Training Zuhause einfach so loslegen sollten Sie, wenn Sie keinerlei Trainingserfahrung haben. Auch sollten Sie einen starken Willen zum Training haben. Denn in Ihrem Heimstudio sind Sie Ihrem Fernsehsessel sehr nah, da ist es schnell verlockend die ein oder andere Übung weg zu lassen.

Was brauche ich alles an Ausrüstung? Hilfe, das kann ich nirgendwo unterbringen, Fitnessstudios sind doch immer riesig!

Das stimmt, die Studios müssen aber auch eine Reihe von Kunden gleichzeitig versorgen. Weiterhin sind die meisten Geräte für ein absolut effektives Training nicht notwendig.

Das sollte in keinem Heimstudio fehlen:

1. Flachbank mit Hantelständer und Langhantel

Natürlich brauchen Sie die Flachbank für eine der wichtigsten Grundübungen: Bankdrücken. Aber Sie können die Bank vielseitig anwenden. Als Sitzplatz für Frontdrücken, knieend zum Kurzhantel Rudern oder Überzüge mit der Curlstange oder Kurzhantel. Ein Großteil Ihres Trainings wird, je nach Trainingsplan auf der Flachbank stattfinden. Die Langhantel können Sie auch zum Kreuzheben nutzen.

2: Klimmzugstange

Die Klimmzugstange eignet sich nicht nur zum Training Ihrer Arme oder des Rückens, Sie können dort auch sehr gut Ihren Bauch durch Beinheben trainieren

3. Kurzhanteln

Kurzhantel erweitern die Möglichkeiten, verschiedene Übungen durchzuführen um ein vielfaches. Ob frei oder auf der Bank ist ganz Ihnen überlassen

4. Curlstange

Mit der Curlstange sind Übungen wie Bizeps Curls oder Frontdrücken wesentliche angenehmer durchzuführen.

5. Dipbarren

Hier reichen schon zwei 40 cm lange, abgerundete Metallwinkel an der Wand. Außer Dips lassen sich hier auch Bauch und Schulterübungen durchführen.

6. hoher Hantelständer

Hier tut es auch wieder eine Halterung an der Wand. Denn so können Sie Kniebeugen und Wadenheben mit aufgeladener Langhantel durchführen.

7. Gewichte

Natürlich benötigen Sie ausreichend Gewichte. Tun Sie sich einen Gefallen und kaufen Sie Gewichte aus Metall. Die günstigen, plastikummantelten Betonscheiben füllen sehr schnell die ganze Hantel, so dass Sie nicht weiter Gewicht hinzufügen können.

Insgesamt sollten Sie, mit etwas Glück oder handwerklichen Fähigkeiten nicht mehr als 100- 150% eines Fitnessstudio Jahresbeitrags zahlen. Aber danach gehören die Geräte Ihnen und halten im Prinzip ewig.

Körpertypen oder auch „Wieso baue ich schneller Fett auf als andere?“

Unser Körpertyp wurde uns bei der Geburt sozusagen in die „Wiege gelegt“.

Er ist genetisch bestimmt und wir haben keinen Einfluss darauf ihn zu verändern.

Jedoch gibt es die Möglichkeit ihn äußerlich , also optisch , zu verändern.

Dies ist jedoch wie die meisten trainierenden schon bemerkt haben sollten, meist nur mit Disziplin, guter Ernährung und angepasstem Training möglich.

William Sheldon teilte in den 30er Jahren die Menschen in 3 Körpertypen ein.

Mesomorph, Ektomorph und Endomorph

Jedoch kann man niemanden direkt einem dieser Typen zuordnen. Fast alle von uns sind sozusagen „Mischlinge“

Mesomorph

Jeder Sportler wünscht sich wohl dieser Gruppe anzugehören.

Er ist meist von Natur aus muskelös und besitzt eine geringe Fettansammlung. Durch ihren guten Stoffwechsel können sie sozusagen „Essen was sie wollen“ ohne weiteres intensives Cardio Training durchführen zu müssen.

Merkmale sind:

- breite Schultern
- schmale Hüfte
- großer Brustkorb
- V-Form des Hüft und Schulterverhältnis
- geringe Fettansammlung
- gute Regeneration sowie Muskelaufbau

Endomorph

Der wohl häufigste Körpertyp. Dies ist jedoch Evolutionsbedingt . In schwierigeren Zeiten hatten gut ernährte Menschen größere Chancen zu überleben.

Dieser Körpertyp verlangt eine Unmenge an Disziplin.

Er baut sehr schnell Fett auf , jedoch auch relativ schnell Muskelmasse.

Durch den langsamen Stoffwechsel sollte jedoch öfters Cardio Training durchgeführt werden. Gewonnene Muskelmasse wird meist von Fett überlagert , das jedoch erstmal abtrainiert werden muss .

Merkmale sind:

- breite Schultern
- breite Hüfte
- großer Brustkorb
- muskelös , jedoch mit ziemlicher Fettansammlung
- gute Regeneration sowie Muskelaufbau

Ektomorph:

Der Ektomorpe Typ hat es nicht so einfach mit dem Muskelaufbau.

Er ist schmal und nimmt so gut wie gar kein Fett zu, dadurch ist er sehr gut definiert.

Jedoch bringt ihm der Definitionsvorteil nicht viel, da er es überhaupt sehr schwer hat Muskelmasse aufzubauen sowie diese zu halten.

Er sollte sich hauptsächlich aufs Muskelaufbautraining konzentrieren und Cardio Training nebensächlich halten.

Merkmale sind:

- schmale Schultern
- schmale Hüfte
- schmaler Brustkorb
- wenig muskelös
- keine Fettansammlung
- schlechte Regeneration und Muskelaufbau
- Meist lange Arme und Beine

Welcher Typ auch immer Sie sein sollten.

Im Endeffekt ist es am wichtigsten sich richtig zu ernähren und angemessen sowie „richtig“ zu trainieren.

Versichert beim Sport

Wer kennt das nicht?

Man trifft sich eines Nachmittags mal mit ein paar Freunden zu einer Runde Fußball oder einer anderen Sportlichen Tätigkeit und verletzt sich dabei.

Jeder von uns war mal betroffener oder zu mindestens dabei in solch einer Situation.

Jedoch sind auch Verletzungen im Ausland beim Winterurlaub oder Wanderurlaub nicht unüblich.

Man sollte immer gut abgesichert sein !

Haftpflicht:

Die wohl allen bekannteste Versicherung. Nicht nur Sportler sollten diese besitzen. Auch alle anderen Personen.

Sie kommt für Schäden an anderen oder am Eigentum anderen auf.

Es ist nicht selten das man beim Mountainbike fahren einen Passanten übersieht und mit diesen zusammenstößt.

Wichtig ist es drauf zu achten das die eigene Versicherung Sportunfälle mit beinhaltet !

Unfallversicherung:

Eine Unfallversicherung ist besonders im Winterurlaub nicht zu vergessen .

Stellen sie sich vor sie benötigen nach einem schweren Skiunfall einen Rücktransport. Das kann sehr teuer werden.

Daher ist es besonders wichtig eine Unfallversicherung abzuschließen die ihre ausgeübten Sportarten beinhaltet.

Es ist nicht selten das eine gute Unfallversicherung für Kurkosten oder nötige kosmetische Operationen nach einem Unfall aufkommt.

Berufsunfähigkeitsversicherung:

Bei allem muss man auch mit dem schlimmsten rechnen und das schlimmste bei einem Sportunfall ist wohl, das man seinen Beruf nicht mehr ausüben kann.

In diesem Fall zahlt eine gute Versicherung bis zum 60ten Lebensjahr die Rente. Dadurch kann ein gewisser Lebensstandart gesichert werden.

Jedoch gibt es in diesem Bereich eine große Auswahl was Preise und Leistung angeht.

Auslandskrankenversicherung:

Die wohl wichtigste Versicherung im Auslandsurlaub.

Es kann schnell teuer werden wenn man im Urlaub auf Ärztliche Hilfe angewiesen ist.

Daher schadet es nicht sich mit einer Auslandskrankenversicherung abzusichern !

Risikolebensversicherung:

Wichtig für Freizeitsportler mit Familie.

Es kann immer passieren das auch bei normalen Sportarten wie zum Beispiel Fußball es zu einem plötzlichen Tod kommt (Herzstillstand).

Daher sollte Man(n) eine Risikolebensversicherung abschließen damit die eigene Familie zu Not abgesichert ist.

Im Falle eines plötzlichen Todes zahlt die Versicherung die Vereinbarte Summe aus.

Beim abschließen solch einer Versicherung sollte man jedoch stets ehrlich sein ! Wer dem

Versicherer eine Sportart verschweigt kann damit rechnen das der Versicherungsschutz erlischt!

Zum Schluss kann man nur sagen, das ein gutes Versicherungspaket Gold Wert ist !

Man kann auch nur abgesichert den Urlaub wirklich genießen !

In welchem Studio soll ich trainieren? Die Wahl des richtigen Fitnessstudios

Die Sportbranche hat in den letzten Jahren einen riesen Wachstumsschub hingelegt. Nahezu in jedem Ort findet sich ein ansässiges Fitnessstudio und selbst in kleinen Orten konkurrieren viele Unternehmen schon um die Kunden.

Wie immer muss man sich hier auch wieder die Frage stellen: Wer bin ich, wo stehe ich und was will ich werden? Bein paar Beispiele:

Die fitnessorientierte Frau

Viele Frauen trainieren gerne, ohne dabei von den Männern beobachtet zu werden. In so einem Fall empfiehlt sich ein spezielles Fitnessstudio für Frauen. Ist Ihnen das egal, eignet sich eigentlich fast jedes Studio, am besten jedoch Studios mit elektronisch gesteuerten Zirkeln. Diese erzielen die größtmögliche Wirkung mit dem geringsten Zeitaufwand. Besonders eine große Kursbandbreite fördert die dauerhafte Motivation. Die Bodybuilding orientierte Frau sollte dann aber doch eher ein Studio mit großem Freihantel-Bereich aufsuchen.

Der Allround Sportler

Für den Allround Sportler eignet sich ein großer Sportpark am besten. Häufig sind neben normalen Fitnessgeräten und Freihanteln auch noch elektronisch gesteuerte Zirkel vorhanden. Weiterhin können Sie von den, im Rahmen des Vertrages, meist kostenlosen oder vergünstigten weiteren Sportangeboten profitieren. So finden sich in solchen Sportanlagen meist die Möglichkeit Badminton, Tennis oder Squash zu spielen, an Kampfsportkursen teil zu nehmen und weitere Sportarten.

Der Bodybuilder und Leistungssportler

Ihnen wird in diesem Fall ein Studio mit vielen normalen Geräten und einem großen Freihantelbereich mit schweren Gewichten genügen. Sie können hier sehr erfolgreich trainieren oder auch abstürzen, denn, wenn Sie noch unerfahren sind, ist vor allem ein guter Trainer wichtig. In einem „Selbstbedienungsstudio“ oder persönliche Betreuung, sollten Sie nur mit entsprechender Erfahrung trainieren.

Die Qualitätsmerkmale eines Fitnessstudios:

1: Öffnungszeiten und Entfernung

Am Besten sind natürlich Öffnungszeiten von 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Diese bieten aber meist nur Studios ohne dauerhafte Trainerbetreuung. Achten Sie darauf, dass das Studio nicht zu weit entfernt ist, sodass Sie nicht wegen der Fahrzeit Trainingseinheiten ausfallen lassen. Sie sollten natürlich immer genug Spielraum haben das Studio auch angemessen zu nutzen. Ein Studio, das bis 20 Uhr geöffnet hat, bringt Ihnen also nichts, wenn Sie bis 18 Uhr arbeiten.

2. Trainingsphilosophie des Studios

Die Philosophie sollte zu Ihrem persönlichen Typ(siehe oben) passen.

3. Räumlichkeiten und Besucher

Ist das Studio klein und voll, kommt es wahrscheinlich häufiger dazu, dass Sie vor Geräten Schlange stehen müssen. Das mindert den Trainingserfolg. Auch sollten Geräte einer Muskelgruppe zusammen stehen und nicht wahllos in Studio verteilt sein. Auch die Einrichtung sollte Wohlbefinden auslösen, denn fühlen Sie sich nicht wohl, können Sie nicht konzentriert trainieren. Hygiene ist besonders wichtig, schließlich wollen sie ja nicht nach Hause fahren müssen, um die Dusche oder die Toilette zu nutzen.

4. Personal

Das Personal sollte natürlich zum einen freundlich und kompetent sein, einen schnellen Eindruck bekommen Sie beim ersten Probetraining. Unterschreiben Sie keinen Vertrag ohne Probetraining. Zum anderen sollte nicht ein Trainer mit viel zu vielen Trainierenden überlastet werden. Darunter leidet die Qualität.

Für welche Art von Studio sie sich letzten Endes entscheiden, hängt nur von Ihnen ab, bedenken Sie aber, bei all dem vielfältigen Angebot, was Sie wirklich brauchen und was Sie nur bezahlen, ohne es zu nutzen.

Schmerzbefreiung und Entspannung des Rückens durch Dehnen

Sie leiden oft unter Rückenschmerzen? Nach einem langen Tag im Büro oder auch nach harter körperlicher Arbeit leiden Sie an Verspannungen, die zu Schmerzen im Rücken führen?

Keine Angst, damit sind Sie nicht allein, ein Großteil der deutschen Bevölkerung ist davon betroffen.

Warum hilft dehnen gegen Rückenschmerzen?

Im Laufe des Tages hat sich Ihr Rücken, durch die ungünstige Haltung am Schreibtisch oder die körperliche Arbeit verspannt. Dies ist eine natürliche Schutzfunktion, denn ohne den erhöhten Muskeltonus, würden Ihre Bandscheiben und Wirbel einer stark erhöhten Belastung ausgesetzt, die sie beschädigen könnte. Diese Schonhaltung behält der Körper nun leider auch nach der Belastung

des öfteren bei. Dem kann man entgegen wirken:

Senken des Muskeltonus mit statischem Dehnen

Überstrecken Sie Ihren Rücken, indem Sie ein großes, nicht zu weiches Kissen unterlegen. Halten Sie diese Position für mindestens 20 Sekunden. Damit alle Muskelpartien des Rückens angesprochen werden, müssen Sie zwischendurch die Position des Kissens wechseln. Machen Sie sich daraufhin so klein wie möglich, ziehen Sie die Knie zu den Schultern, dies halten Sie auch wieder jeweils mindesten 20 Sekunden. 10 Minuten, inklusive kurzen Ruhepausen dürften ausreichen.

Versorgung der Bandscheiben durch Bewegung

Ihre Bandscheiben werden passiv versorgt, das bedeutet, sie sind nicht direkt an den Blutkreislauf angeschlossen und werden nur durch Bewegung versorgt. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwas schulterbreit auseinander.

Nun beugen Sie sich langsam vor, bis Sie mit Ihren Händen den Fußboden berühren. Wenn Sie das nicht schaffen, gehen Sie soweit, bis die Spannung an der Oberschenkelrückseite leicht unangenehm wird.

Rollen Sie sich langsam wieder auf in die aufrechte Stellung und Strecken Sie die Arme nach oben. Ziehen sie jetzt mit der rechten Hand ihren linke Hand über dem Kopf nach rechts und den Körper in eine seitliche Beugung. Wiederholen Sie dies in die andere Richtung.

Stellen Sie Ihre Ellbogen vor Ihrem Körper senkrecht auf, sodass die Handflächen zu Ihren Ohren und die Fingerspitzen nach oben zeigen und rotieren Sie langsam rechts und links

Zuletzt strecken Sie Ihre Armer wieder nach oben und versuchen Ihre Hüfte nach vorne zu bringen. Schauen Sie dabei zur Decke

Diese Übungen führen Sie in dieser Schleife 10-20 mal durch. Ihr gesamtes Rückenprogramm dauert so maximal 20 Minuten, wird aber Ihr Wohlbefinden schnell steigern. Bei akuten Problemen sollten Sie natürlich wie immer Ihren Arzt kontaktieren.

Der innere Schweinehund, so motivieren Sie sich zum Sport

Sie sind gerade von der Arbeit gekommen, haben einen kleinen Snack zu sich genommen und es sich auf der Couch gemütlich gemacht. In einer halben Stunde ist eigentlich das Fitnesstraining geplant. Naja einmal ausfallen lassen ist ja nicht so schlimm. Oder?

Viele Menschen leiden an fehlender Motivation zum Sport. Nach einem anstrengenden Tag ist es natürlich schwer wieder auf Touren zu kommen, ebenso, wenn der freie Tag geradezu zum faulenzen einlädt. Hier die Besten Tipps, wie Ihr Sportprogramm garantiert nicht zu kurz kommt:

Herausforderungen annehmen

Egal, welche Sportart Sie betreiben, fast jede Sportart bietet die Möglichkeit, an Wettkämpfen teil zu nehmen. Dazu müssen Sie gar nicht Leistungssportler sein. Auf Breitensportwettkämpfen können Sie sich auch als Durchschnittssportler mit gleichgesinnten messen. Laufen Sie öfters? Dann nehmen Sie doch z.B. am nächsten Volkslauf teil. Sie betreiben nur Fitness? Dann wäre vielleicht eine Teilnahme am nächsten Crossfit Wettkampf in Ihrer Nähe interessant. Herausforderungen motivieren, denn wer möchte denn schon als Verlierer neben den anderen dastehen?

Mit Freunden trainieren, Termine im voraus machen

Trainieren Sie mit Freunden, machen Sie aber möglichst nicht nur spontan Absprachen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gerade auf der Couch, Ihr Trainingspartner klingelt an der Tür. Würden Sie Ihn mit der Begründung: „Nein, gerade keine Lust“ wieder nach Hause schicken? Wahrscheinlich nicht. Und so fällt auch die geplante Trainingseinheit nicht ins Wasser.

Sich selbst belohnen

Sie wollen noch schick essen gehen oder mit Ihrem Partner kochen? Sehen Sie das folgende Essen als Belohnung für Ihr Training an. Haben Sie ein maximal intensives Training durchgezogen, dürfen Sie sich ruhig einmal damit belohnen, das Essen maximal zu genießen, ohne sich zurück halten zu müssen. Sie sollten sich allerdings nicht jeden Abend nach dem Training mit einer Schwarzwälder-Kirschtorte belohnen.

Alternative Sportarten suchen

Es regnet in Strömen, gewittert und friert. So können Sie natürlich nicht vor die Tür um zu Joggen, zu Skaten oder ähnliche Outdoor Sportarten zu betreiben. Gehen Sie ins Hallenbad, Schwimmen Sie Ihre Bahnen, die Trainingsdauer sollte der Ihres normalen Trainingsprogramm entsprechen. Oder verabreden Sie sich mit Freunden um eine Runde Badminton in einem der vielerorts ansässigen Sportparks zu spielen.

Spaß am Sport

Viele Menschen haben ein Problem damit, Sport nur wegen des Trainingseffekts zu machen. Training an Hanteln und Geräten oder Jogging empfinden sie als langweilig. Schauen Sie sich nach einem Verein um. Squash oder Badminton sind Sportarten, die Sie auch ohne große Leistungsambitionen im Verein spielen können, um sich fit zu halten. Halten Sie sich selbst für eher wenig leistungsstark, sollten Sie jedenfalls auf individual Sportarten setzen, die aber dennoch in einer Gruppe durchgeführt werden. Im Hand- oder Fußball geraten Sie schnell unter den Leistungsdruck der Mannschaft. Auch diverse Kampfsportarten sind hier geeignet. Keine Angst, solange Sie keine Vollkontakt Sportart wählen, müssen Sie im Normalfall weder Knochenbrüche, noch Feilchen mehr fürchten als in anderen Sportarten.

Definierter Körper in Rekordzeit

Artikel mit der einer ähnlichen Überschrift haben sie wahrscheinlich schon öfter im Netz gefunden.

Mal ehrlich, was haben Sie dort gefunden? Meistens findet sich dahinter entweder ein extrem aufgemotzter Werbeartikel für irgendein neues super Supplement, dessen Seitenaufbau doch schon stark an die altbekannten Teleshop Sendungen erinnert oder irgendjemand will Ihnen die „super geheimen“ Informationen aktueller Filmdarsteller verkaufen. Meistens geht es jedoch nur darum, Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Fakt ist:

Es gibt kein Supplement auf dem Markt, das Sie innerhalb von 14 Tagen und auch nicht in 2-3 Monaten von einer Couchpotatoe in einen muskelbepackten, definierten Beachboy verwandelt. So ein Ergebnis ist noch nicht einmal mit der Verwendung anaboler Steroide möglich. Warum aber scheinen eine Stars trotzdem große Veränderungen in Kurzer Zeit zu schaffen? Können Sie das auch?

Wo stehen Sie im Moment?

Das wichtigste, um wissen zu können, wie schnell und mit welcher Methode Sie Ihren Körper definieren können, ist, Ihre aktuelle physische Verfassung zu kennen. Dazu ein paar Beispiele:

Der faule Bürojobber, der bisher seine Abende vor dem Fernseher verbrachte

Fakt ist: Sie haben weder eine gute Ausdauer, noch entsprechende Muskelmasse, die Ihren Grundumsatz ankurbeln könnte. Es macht also Sinn ein Fettstoffwechsel Training durchzuführen. Begeben Sie sich also am besten auf den Crosstrainer. Dort können Sie bei mittlerer Intensität, bei einer Herzfrequenz von ca. 130-140 ca. 45-60 Minuten trainieren. An den Tagen, an denen Sie kein Fettstoffwechsel Training betreiben, können Sie bis zu 3 mal die Woche ein intensives Ganzkörper-Krafttraing durchführen. Achten Sie dabei vor allem darauf, wenig, bis gar keine Isolationsübungen durchzuführen; setzen Sie lieber auf Übungen an denen möglichst viele Muskeln beteiligt sind. Das erhöht Ihren Kalorienverbrauch beim Training enorm und erhöht die Ausschüttung von Wachstumshormonen, die den Muskelwachstum im ganzen Körper fördern und somit Ihren Grundumsatz erhöhen. Und: vergessen Sie die Beine nicht, denn die sind die größte und somit verbrauchsstärkste Muskelgruppe des Körpers.

Der Ausdauersportler

Sie gehen regelmäßig Laufen, ziehen einen Kilometer nach dem anderen im Schwimmbad oder fahren meilenweit mit Ihren Inlineskates? Doch leider zeichnet sich immer noch kein Sixpack ab, sondern sogar ein leichter Fassansatz? Ersteinmal die gute Nachricht: Ihr Fettstoffwechsel ist wahrscheinlich schon fast optimal trainiert. Allerdings haben Sie durch das viele Ausdauertraining Ihren Muskeln beigebracht, äußerst ökonomisch zu arbeiten, das bedeutet Ihre Muskeln verbrauchen sehr wenig Energie. Reduzieren Sie ruhig den Umfang Ihres Ausdauertrainings zu Gunsten eines intensiven Krafttrainings. In der Gesamtbilanz werden Sie an Muskelmasse zunehmen und Ihr Kalorienumsatz wird sich trotz der reduzierten Ausdauereinheiten deutlich erhöhen.

Der Kraftsportler

Der etwas übergewichtige Kraftsportler oder aber auch der Arbeiter von der Baustelle hat die Besten Voraussetzungen in kürzester Zeit einen definierten Körper zu bekommen. Hier sollten Sie in der Küche beginnen. Reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr, aber achten Sie dabei darauf, dass Sie trotzdem genügend Eiweiße und Vitamine zu sich nehmen. Ein leichtes Ausdauertraining von 30-45 Minuten jeden zweiten Tag trainiert Ihren Körper darauf hin, die Fettreserven besser anzapfen zu können. Vergessen Sie dabei aber nicht Ihr Krafttraining, schließlich wollen Sie ja Ihre Muskelmasse

so gut es geht erhalten. Beim Ausdauertraining variieren Sie am besten zwischen einem lockeren Fettstoffwechsel Training und einem intensiven Intervalltraining, mit dem Sie Ihren Stoffwechsel deutlich ankurbeln können.

Bedenken Sie:

Wie schnell Sie Erfolg haben werden, bestimmt, neben dem richtigen Training, vor allem Ihre Genetik. Daran können Sie leider wenig ändern, was Sie nicht daran hindern sollte, beim Training Ihr Bestes zu geben. Die meisten Stars haben eine relativ gute genetische Veranlagung, häufig kommt dann noch das Doping dazu, immerhin geht es um viel Geld. Außerdem haben Sie meist schon einen mittleren Trainingsstand erreicht, und somit eine entsprechende Grundlage für eine schnelle Definition, ähnlich wie beim „Kraftsportler“ hier im Artikel.

Biologische Wertigkeiten - Wie sie zu verstehen sind

Wenn man von der Qualität von Proteinen spricht, spricht man in der Regel von der **biologischen Wertigkeit**. Die biologische Wertigkeit bestimmt, wie ähnlich das aufgenommene Protein unseren unserem körpereigenen Protein in der Zusammensetzung der Aminosäuren ist. Als hochwertigstes Eiweiß galt einige Zeit das Ei Protein und hat deshalb die biologische Wertigkeit von 100 erhalten. Man ging hier von einer maximalen Ähnlichkeit aus. Mittlerweile hat sich heraus gestellt, das es diverse Proteine mit einer noch höheren biologischen Wertigkeit, wie z.B. das Molkeprotein gibt, das eine Wertigkeit von 104-110 besitzt.

Welche Produkte haben die höchste biologische Wertigkeit? An dieser Stelle zitieren wir als Beispiel die Tabelle aus Wikipedia:

Vollei 100 (Referenzwert)
Molkeprotein 104-110
Kartoffeln 98-100
Rindfleisch 92
Thunfisch 92
Kuhmilch 88
Edamer Käse 85
Soja 84-86
Reis 81
Roggenmehl (82 % Ausmahlung) ca. 76-83
Bohnen 72
Mais 72
Weizenmehl (83 % Ausmahlung) 56-59

Weiterhin lässt sich die biologische Wertigkeit durch die Mischung von verschiedenen Proteinen erhöhen, da der Aminosäurepool angepasst wird. So ergibt eine Mischung aus 36 % Vollei plus 64 % Kartoffel eine biologische Wertigkeit von 136. Die genaue Berechnung von biologischen Wertigkeiten ist recht kompliziert, da man immer die genaue Aminosäuren Zusammensetzung betrachten muss. Für den normalen Breiten- und auch den normalen Leistungssportler ist das aber nicht notwendig.

Was kann ich mit den Werten anfangen?

Wichtig ist erst einmal, dass sich die biologische Wertigkeit nur auf den Proteinbestandteil bezieht. So eignen sich Kartoffeln z.B. trotz der hohen Wertigkeit nicht unbedingt als Proteinlieferanten, da der Gesamtanteil der Protein nur bei 2-3% liegt. Weiterhin bedeutet es für das Training auch nicht, dass Sie für optimalen Muskelaufbau nur noch Nahrungsmittel mit maximaler biologischer Wertigkeit zu sich nehmen sollten.

Nach dem Training und morgens:

Nach dem Training und morgens eignen sich besonders Produkte mit hoher biologischer Wertigkeit, am besten kombiniert mit ein paar einfachen, kurzkettigen Kohlenhydraten. Dafür eignet sich am besten Magerquark oder ein Molke(Whey) Proteinshake und etwas Dextrose. Durch die hohe biologische Wertigkeit nimmt Ihr Körper das Protein schnell auf und Ihre Glykogen Speicher werden schnell wieder gefüllt, nachdem Sie über Nacht oder durch Training entleert wurden. Morgens sollten Sie natürlich zusätzlich auf langkettige Kohlenhydrate setzen um für die nächsten Stunden versorgt zu sein.

Tagsüber und Abends

Über den Tag verteilt empfehlen sich Produkte mittlerer Wertigkeit. Beispielsweise das Brötchen mit Putenbrust zählt dazu. Damit versorgen Sie sich weiterhin gleichzeitig mit langkettigen Kohlenhydraten, was Ihnen genug Energie z.B. für Ihre Arbeit gibt.

Abends kann man auf Produkte niedriger Wertigkeit setzen. Z.B. Soja. So ist eine lange versorgen über den Großteil der Nacht gewährleistet.

Training mit der Kettlebell, das Kugelhantel Ganzkörper Workout

Das Trainingsgerät, sowie die Art und Weise zu trainieren wirken etwas skurril. Die Kettlebell erinnert ein bisschen an eine Kanonenkugel mit Griff. Schaut man sich diverse Übungen auf YouTube an fragt man sich als erstes, ob das Ganze überhaupt sinnvoll und gesund ist. Immerhin hat man beim Training mit normalen Hanteln und an Fitnessgeräten ja gelernt, jede Bewegung langsam und bewusst durchzuführen. Fazit: Mit der Kettlebell schaden wir uns nur. Oder doch nicht?

Was bringt das Training mit der Kettlebell?

Das Training mit der Kettlebell ist immer ein Ganzkörper- Workout. Zusätzlich zu den speziell in jeder einzelnen Übung angesprochenen Muskelgruppen, wird immer die häufig vernachlässigte Stützmuskulatur trainiert. Das kann z.B. Ihre Rückenschmerzen lindern und Ihre Gelenke stabilisieren. Da das Kettlebell Training meistens mit häufig wechselnden Übungen und ohne

längere Pausen durchgeführt wird, tun Sie außerdem etwas für Ihre Ausdauer. Auch können Sie das Kettlebell Training super zum abnehmen nutzen. Zum einen werden durch die Belastung des gesamten Körpers nahezu alle Muskeln aktiviert, was einen sehr hohen Kalorienverbrauch zur Folge hat, zum anderen können Sie die Intensität, ähnlich wie beim, vor allem unter BodyPump®, bekannten Langhanteltraining die Intensität selbst bestimmen. So kann jeder, ob Anfänger oder Leistungssportler, an seiner Leistungsgrenze trainieren, um so optimale Ergebnisse zu erzielen.

Gerade Sportler, die eine allgemein hohe Fitness und Beweglichkeit als Grundlage benötigen, profitieren von dem Kettlebell Training, da die Schnellkraft aktiv gefördert und, bedingt durch die großen Bewegungsradien, die Beweglichkeit gefördert wird.

Was sollte ich beachten, wenn ich mit dem Kettlebell Training beginnen möchte?

Im Internet finden sich zwar viele schöne und detaillierte Anleitungen zum diesem Thema, es ist aber empfehlenswert, gerade als Anfänger das Training in einem Kurs zu erlernen. Viele Fitnessstudios bieten die Möglichkeit, solche Kurse auch ohne Mitgliedschaft besuchen zu können. Außerdem bieten Studios den entsprechenden Kursraum mit einem passenden Soundtrack und die passenden Mitstreiter. Das fördert natürlich die Motivation. Außerdem kann Ihr Trainer Fehler korrigieren und so Verletzungen vorbeugen.

Das Training mit der Kettlebell ist, richtig ausgeführt, für gesunde Menschen risikoarm, Sie sollten jedoch bei eventuellen Problemen vorher unbedingt Ihren Arzt kontaktieren.

Kann ich mit der Kettlebell Muskeln aufbauen?

Ja und nein. Als untrainierte Anfänger werden Sie natürlich einiges an Muskelmasse zulegen, bis sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt hat. Das Training mit der Kettlebell ersetzt aber keineswegs normales Gerätetraining, stellt allerdings eine optimale Ergänzung dar.

Ein Beispiel: Ihr Hauptziel ist es Muskeln aufzubauen und einen definierten Körper mit entsprechender Muskelmasse zu haben. Grundlage dafür sollte in erster Linie natürlich ein normales Geräte und Freihantel Training sein. Vornehmlich trainieren Sie hier in einem Bereich von 7-12 Wiederholungen. Jetzt ergänzen Sie Ihr Training durch das Kettlebell Training. Durch die auftretenden Kraftausdauer-Belastungen können Sie die Anzahl der Kapillargefäße in Ihren Muskeln erhöhen. Dies verbessert die Nährstoffversorgung des Muskels. Weiterhin werden die ausdauernden Muskelfasern besser gereizt. Auch das Training des Herzkreislaufsystems wirkt sich positiv auch die Versorgung Ihrer Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff aus.

Zusammengefasst kann man sagen, das es schade wäre, wenn Sie auf eine Ergänzung wie das Kettlebell Training zum Ihrem normalen Aufbautraining verzichten würden, denn es wird Ihre Erfolge deutlich verbessern.

Aktive Regeneration mit dem Foam Roller

Als Foam Roller wird dieses Produkt meistens betitelt, letzten Endes handelt es sich um nichts weiteres als eine einfache Schaumstoffrolle, die es in Unterschiedlichen Härtegraden gibt.

Was bewirkt die Verwendung eines „Foam Rollers“?

Sie erhalten mithilfe des Foam Rollers eine selbst durchführbare Tiefenmassage. Im englischen spricht man auch von „micro fascial Release“, was die Wirkung eigentlich viel besser beschreibt als „Tiefenmassage“. Faszien sind elementarer weicher Bestandteil des Bindegewebes welches sich um den ganzen Körper, dessen Muskeln und Sehnen legt. Durch häufige Belastung und Muskelwachstum kann es zu kleinen Verklebungen der Faszien mit dem Sehnen und Muskelgewebe kommen. Sie merken das vor allem durch Stellenweise auftretende Verspannungen und lokalen leichten Druckschmerz- Auch kommt es leicht, aufgrund der offen liegenden Gelenkkapsel, zu leichten Blockierungen der Rippenwirbelchen(Die kleinen Wirbel an den Rippenendes haben nichts direkt mit der Wirbelsäule zu tun) und verursachen Rückenschmerzen und Verspannungen. Auch diese leichten Blockaden lassen sich lösen. Eine solche Massage wird unter anderem auch von Physiotherapeuten angeboten, dadurch dass Sie selbst durchführbar wird, können Sie ihre Muskeln aber deutlich häufiger und besser pflegen.

Der Effekt für Ihr Training: Sie fühlen sich schneller wieder fit, Ihre Muskeln regenerieren schneller, da durch die gelösten Verklebungen und die Massage die Durchblutung verbessert wird und die beschädigten Stellen wieder ihre vollständige Funktion übernehmen. Sie sollten den Foam Roller allerdings **nicht** anwenden, wenn Sie Muskelkater haben, denn sie können durch den großen Druck die vorhandenen Microtraumata(kleine Muskelverletzungen) vergrößern.

Wie verwende ich den Foam Roller?

Bedenken Sie: Umso härter der Schaumstoff, desto intensiver die Tiefenmassage, ein zu harter Stoff kann aber schmerzhaft werden, hat jedoch meist den größten Effekt. In unserer Media Corner erfahren Sie, wie Sie den Schaumstoffroller richtig anwenden. Sie können sich hier zwischen reinen Regenerationsübungen und Übungen mit zusätzlichem Trainingseffekt für den ganzen Körper entscheiden.